

## LIMA RINTANGAN BATIN

*Oleh : Ven Sujiva*

Tadi malam saya telah membahas instruksi-instruksi dasar yang berkenaan dengan sifat dari kesadaran (sati) dan obyek utamanya. Hari ini saya akan melanjutkan dengan teknik-teknik lainnya yang berkaitan dengan hal tersebut. Anda akan melihat bahwa pada hari pertama dan kedua adalah waktu untuk pembersihan kuti. Seluruh ketegangan dan kelelahan yang bertumpuk akan muncul berkecamuk, begitu pula dengan kecenderungan – kecenderungan dan pikiran-pikiran kebiasaan. Jika anda belum pernah mengikuti latihan meditasi sebelumnya dan tidak memiliki gambaran tentang meditasi, maka anda akan berkecil hati karena ini akan menjadi hari-hari yang sangat sulit bagi anda,

Begitu mereka duduk untuk mencoba berkonsentrasi atau untuk menjadi sadar, pikiran mereka akan menjadi tak terkendali, pergi mengembara, atau bahkan manj dai kosong. Hal ini menunjukkan keadaan dari pikiran kita dan tingkat pengendalian yang dapat kita latih terhadap pikiran itu. Hal ini terjadi akibat kekuatan dari kekotoran-kekotoran batin (kilesa), kekuatan dari keadaan-keadaan negatif pikiran atau kondisi pikiran yang tidak sehat, dan kurangnya kemurnian dan kesehatan pikiran. Kekotoran-kekotoran ini memiliki kekuatan yang besar sehingga dapat menahan kita di dalam samsara, siklus kematian dan kelahiran, sejak waktu yang tak terhingga lamanya ini.

Olah karena itu kita tidak seharusnya menganggap remeh terhadap kekuatan kilesa itu ! Dalam pembagian secara umum kita menyebut mereka sebagai tiga akar kejahatan, yaitu keserakahan, kemarahan, dan kebodohan. Akan tetapi, jika menyangkut meditasi dan cara kerjanya, mereka kita sebut sebagai lima rintangan, yaitu :

- Nafsu sensual
- Niat Buruk
- Kemalasan dan kelambanan
- Kegelisahan dan kecemasan
- Keragu-raguan

Mereka bekerja dengan cara yang berbeda dalam mengganggu atau menghalangi kemajuan konsentrasi dan penguatan dari pikiran murni. Singkatnya sabagai berikut :

- Nafsu sensual adalah kegemaran pada nafsu keinginan dari ke-lima indera atau kesenangan dari nafsu keinginan inderawi.
- Niat buruk adalah kemarahan dan kebencian.
- Kemalasan dan kelambanan adalah sifat malas, ketidak-aktifan dan kekauan pikiran.
- Kegelisahan dan kecemasan adalah keresahan dan kebingungan dalam pikiran
- Keragu-raguan adalah keragua-raguan yang berkaitan dengan latihan dan Sang Tiratana.

Untuk lebih sederhanya, rintangan dapat digolongkan dalam dua bagian pokok yaitu kemalasan

dan kelambanan, serta kegelisahan dan kecemasan.

Dalam beberapa hari pertama, ketika para meditator datang untuk berlatih, rintangan inilah yang paling kuat mereka rasakan. Dari kedua rintangan pokok di atas, kemalasan dan kelambanan adalah rintangan yang tidak begitu berbahaya, dimana mereka hanya akan menyebabkan anda tertidur. Jika anda tertidur maka hal itu bukanlah sesuatu yang buruk, tetapi hanya meebuang-buang waktu, namun sebaliknya, kegelisahan pikiran adalah sesuatu yang aktif dan apabila ia bertambah kuat maka anda akan menjadi gila. Pikiran “hancur” karena kelebihan energi negatif .

Namun ketika anda datang untuk bermeditasi, anda harus menyingkirkan keduanya. Selama mereka masih ada, kesadaran tidak akan mampu bekerja sebagaimana mestinya. Gambaran/proses yang tampak akan tidak begitu jelas. Seseorang harus menyingkirkan mereka secara tuntas sebelum seluruh gambaran menjadi jelas dan usaha/latihan pandangan terang dapat dilanjutkan.

Bagaimana seseorang mengatasi kemalasan dan kelambanan ini ? Mari kita lihat beberapa cara mengatasinya. Dalam satu atau dua hari pertama, kemalasan dan kelambanan biasanya merupakan kondisi batin yang sangat berat untuk diatasi. Seringkali tidak ada yang bisa anda lakukan kecuali duduk dan menghadapinya. Hal ini sangatlah sulit. Pada saat anda duduk, pikiran anda kosong. Jika anda telah sibuk bekerja dan anda sangat lelah atau anda telah melakukan perjalanan jauh maka rintangan ini akan sangat menyulitkan.

Akan tetapi, hal ini bukanlah sesuatu yang kekal. Jika anda duduk cukup lama dan mencoba cukup lama, biasanya ia akan berlalu. Seburuk-buruknya, jika anda tidak dapat bertahan duduk lagi, anda dapat bangkit dan berjalan. Namun setelah beberapa hari berusaha, rintangan ini akan berkurang dan jenis serangan kemalasan dan kelambanan akan lebih ringan. Kemalasan dan kelambanan yang muncul akan terbentuk lebih halus. Seperti pada pagi hari ketika anda sedang mengamati naik, turun, naik, turun (perut), obyek sangat jelas terlihat dan sangat menenangkan. Tapi pada suatu ketika semuanya tiba-tiba menjadi kosong. Mengapa? Karena kemalasan dan kelambanan telah merayap perlahan-lahan tanpa anda ketahu. Anda berkata, “ Saya sangat sadar dan awas tapi tiba-tiba saha keman perginya kesadaranku itu?” Hal ini lebih disebabkan oleh jenis kemalasan dan kelambanan yang halus, ia bisa datang dengan cepat dan menyerang dengan tiba-tiba.

Maka ketika pikiran anda sangat tenang, anda harus secara khusus membangkitkan energi atau jika anda merasa pikiran anda sedikit lamban, kabur, dan tidak jelas, maka inilah saatnya membangkitkan energi. Faktir untuk mengatasi kemalasan dan kelambanan adalah energi atau usaha. Pertanyaannya bukan apakah kita memiliki energi atau tidak. Jika menyangkut energi batin, maka ia akan selalu ada dan tersedia. Contohnya, jika anda tertidur dan terlambat masuk kerja tapi anda tidak mengetahuinya, biasanya anda tidak akan bersedia bangun. Namun pada saat anda menyadari bahwa anda telah terlambat masuk kerja atau terlambat ujian, tiba-tiba saja dalam lima menit anda telah siap berangkat.

Darimana datangnya energi itu? Energi itu selalu ada, persoalannya adalah bagaimana memanggilnya dan persoalan dari tekad (kekuatan kemauan) untuk menggerakkan dan membangkitkan kesadaran. Inilah yang perlu kita pelajari, yaitu untuk menghubungkan tekad yang sesuai untuk dapat membangkitkan energi tersebut kappa pun kita kehendaki. Tentu saja

ada cara lain untuk memunculkan energi ini. Energi timbul dari apa yang kita sebut sebagai vitakka yaitu meningkatkan kekuatan pencatatan (secara batin).

Oleh karena itu, ketika anda tidak dapat menemukan gerakan naik dan turun (perut anda) karena anda sangat mengantuk, maka akan lebih bijaksana kiranya anda menggunakan metode 'duduk-menyentuh'. Tentu saja karena rasa mengantuk, obyek duduk dan menyentuh anda rasakan juga tidak jelas. Oleh karena itu ana berpegang pada (obyek) yang lebih besar yaitu mencatat keseluruhan tubuh sebagai sedang duduk dan titik sentuhan yang dirasakan sebagai sedang menyentuh. Lalu anda meneruskan pencatatan secara teratur yaitu duduk – menyentuh, duduk-menyentuh, duduk- menyentuh.

Bersambung.....

Sumber : Majalah Vipassana Tribune, Vol 7, November 1999, Malaysia.

Alih Bahasa : Budiman (Mutiara Dhamma XVII)  
:) Om Guru Lien Shen Siddhi Hum

- [Top](#)
- [Report](#)

## [#2](#) **MettaKaruna**

Siswa Sang Buddha

- 
- Members
- 0
- 330 posts
- 0 thanks

Posted 17 April 2006 - 12:09 PM

Alternatif lainnya adalah menggunakan lebih banyak titik sentuh seperti duduk-menyentuh-menyentuh- menyentuh. Contoh titik sentuh adalah sentuhan pada bokong, kaki dan tangan. Anda juga dapat memilih titik sentuh secara terpola atau secara berurutan. Biasanya pada kasus kemalasan dan kelambanan yang sangat kuat, hal ini tidak akan efektif sama sekali kecuali anda cukup gigih.

Dengan tekad kuat, rintangan ini dapat dilalui, mungkin akan membutuhkan waktu beberapa saat. Mungkin tidak cukup hanya 5 atau 10 menit, tetapi bias 20 menit atau 30 menit untuk menembusnya. Namun sekali berhasil menembusnya, pikiran biasanya menjadi sangat jernih.

Jika cara ini gagal juga, tentu saja anda sebaiknya melakukan meditasi jalan. Dalam meditasi jalan biasanya anda tidak akan mengantuk kecuali jika anda berjalan sangat perlahan. Itu dikarenakan obyek yang ada terlalu halus. Jika anda berjalan perlahan dan anda tidak dapat mengikutinya (secara batin), maka kemalasan akan berlanjut. Oleh karena itu maksud saya adalah berjalan dengan langkah yang agak besar, berjalan agak cepat, dengan sikap yang agak bebas. Jika anda tegang, kekakuan pikiran dapat mempengaruhi anda menjadi lesu. Lebih baik berjalan dengan lebih bebas, tidak terlalu lambat maupun sangat cepat, dan ambil langkah yang agak besar. Selang beberapa waktu ketika pikiran telah memiliki obyek untuk berpegang maka secara bertahap pikiran akan menjadi aktif kembali. Ketika pikiran telah diaktifkan, rasa mengantuk akan pergi dan energi akan kembali.

Tentu saja ini merupakan metode yang sederhana, Pada akhirnya kesemuanya terletak pada tekad, dan biasanya setelah beberapa hari, misalkan tiga atau empat hari, kemalasan dan kelambanan akan menghilang. Dalam kasus tertentu ia dapat berlangsung selama seminggu. Meskipun demikian jika anda tekun, rintangan ini akan menghilang setelah beberapa hari saja.

Rintangan lainnya yang muncul adalah keadaan berpikir dan kegelisahan. Di sini anda disarankan untuk mencatat 'berpikir, berpikir' dengan penuh kesadaran dan ia pun seharusnya menghilang. Sering, ketika kita mencatat 'berpikir, berpikir', ia tidak pergi juga. Kita mungkin saja mengatakan 'berpikir, berpikir' namun pada saat itu kita tidak sadar sepenuhnya. Jika anda sadar ketika anda mencatatnya, anda tidak akan berpikir lagi. Pikiran anda harus jernih dan sadar maka proses berpikir pun akan lenyap.

Kadangkala pada saat kita mencatat, proses berpikir menghilang lalu muncul kembali, ia menghilang lalu muncul kembali? Satu alasan yang mungkin adalah bahwa proses berpikir telah menghilang tapi masih ada kekotoran tertentu yang masih tertinggal. Ketika anda kembali mengamati naik turunnya perut, anda masih belum sadar sepenuhnya. Dalam pikiran anda masih ada sedikit keinginan, kemarahan, dan khayalan. Oleh karena itu, dalam kasus tertentu dimana proses berpikir itu sangat 'bandel' dan terus datang kembali, anda harus mencatat akar (sumber) dari pikiran itu (lobba, dosa, dan moha). Akar ini dicatat ketika anda mencatat proses berpikir itulah penyebab munculnya proses berpikir. Ketika anda mencatat (mengamati) proses berpikir dan bagaimana hal itu muncul, anda akan dapat menelusuri sumbernya. Yaitu apakah ia berasal dari keserakahan, kemarahan, kecemasan atau kekotoran-kekotoran negatif lainnya.

Anda juga akan dapat menemukan hal apa yang menyulitkan anda. Berkenaan dengan obyek, ia dapat berupa sesuatu yang spesifik atau yang umum. Obyek umum adalah dalam pengertian bahwa tidak ada obyek spesifik/khusus yang sedang anda pikirkan, hal ini dapat berupa semua yang ada didunia. Obyek spesifik artinya ada suatu hal yang mengganggu pikiran anda, oleh karena itu anda harus mengatasi masalah tersebut. Segera sesudah menemukan penyebabnya maka akan lebih mudah untuk memecahkan masalah itu. Jika itu hanyalah bentuk keserakahan atau kemarahan maka catatlah sebagai serakah, marah, kebodohan, dan seterusnya. Mencatat obyek yang lebih spesifik biasanya lebih efektif daripada obyek umum. Ini termasuk di dalam cittanupassana, yang berarti perhatian terhadap kesadaran, yang akan kita bahas lebih lanjut. Hal ini lebih berkaitan dalam merasakan keadaan pikiran yang serakah, marah, berkhayal, malas, atau yang lain, dengan kesadaran yang jernih, sebagai suatu 'bentuk' dari pikiran dan juga sifat sadar dan keadaan pikiran. Jika hal tersebut dirasakan dengan jelas maka biasanya ia akan lenyap

dalam sekejap.

Akan tetapi, ada kasus dimana kekotoran ini sangat 'bandel'. Jika kekotoran sangat kuta, anda harus mengatasinya dengan lebih bersungguh-sungguh. Contohnya orang-orang yang sedang dilanda masalah tertentu. Oleh karena itu di awal meditasi duduk disarankan untuk melakukan satu atau lebih apa yang kita sebut sebagai konsentrasi pendahuluan.

Keempat konsentrasi pendahuluan itu adalah yang pertama : Buddhanusati, yaitu mengingat kembali sifat-sifat luhur Sang Buddha. Meditasi ini dapat membantu kita mengatasi ketakutan, keragu-raguan dan kurangnya keyakinan.

Yang kedua : itu meditasi cinta-kasih (metta-bhavana). Meditasi ini membantu mengatasi kemarahan, niat jahat dan membangun ketenangan dan suasana yang harmonis di sekitar lingkungan tempat meditasi.

Yang ketiga : adalah meditasi pada kekotoran batin (asubha), ini bagi mereka yang memiliki kecenderungan nafsu atau gairah yang kuat.

Yang keempat adalah meditasi/perenungan pada kematian untuk mengatasi kegelesihan, kemalasan dan kepuasan akan diri sendiri. Termasuk di dalamnya yaitu meditasi pada kamma untuk mengatasi kegelisahan, rasa takut, kehilangan orang yang dicintai, kesedihan, dan sebagainya.

Seseorang tidak seharusnya menganggap remeh kekuatan meditasi pendahuluan ini meskipun mereka dianjurkan untuk melakukannya hanya selama lima sampai sepuluh menit pertama dari meditasi duduk. Jika ini dilakukan dengan baik maka ia akan mempertahankan pikiran anda, membuatnya tenang dan melakukannya dalam waktu yang cukup lama, maka semua pikiran, kegelisahan, dan rintangan dapat disingkirkan. kegelisahan timbul hanya pada tahap awal, yaitu satu atau dua hari pertama atau pada latihan yang pertama kalinya. Jika seseorang tidak mengetahui cara menghadapinya maka rintangan ini akan tampak sangat berat dan akan membuat mereka putus asa. Sebetulnya hal ini bukanlah persoalan yang besar.

Bagaimanapun, kita akan selalu harus menghadapi kelima rintangan ini selama kita belum menjadi seorang arahat. Ketika mereka muncul, ini adalah kesempatan kita untuk belajar menghadapinya. Jika anda seorang pemula dan belum belajar menghadapi mereka (kelima rintangan ini) sebelum anda pulang, maka anda akan selalu berhadapan dengan masalah ini. Belajar cara mengatasi mereka tidaklah bisa dengan seketika. Hal ini dipelajari perlahan-lahan. Anda tidak akan dapat mengalami keadaan pikiran yang murni sebelum semua rintangan dan kekotoran ini telah dapat disingkirkan.

Sebagai contoh misalnya, mengantuk. Keadaan mengantuk mungkin hadir didalam pikiran dan anda mencatat 'mengantuk, mengantuk, mengantuk'. Ia pun pergi tapi tidak seluruhnya. Semua kecenderungan ada di sana. Anda belum mencapai apa yang kita sebut sebagai konsentrasi menembus (upacara Samadhi) maka masih ada yang tersisa. Muncul dan lenyap, demikianlah ia datang kembalo. Hal ini seperti langit dimana matahari tetap disana, tapi lapisan tipis awan menghalangi sehingga anda tidak bisa melihat birunya langit. Hanya jika anda mencatatnya

sampai tuntas dan ketika sekuruh rasa mengantuk hilang, anda baru mengetahui seperti apa langit biru itu sesungguhnya. Setelah itu matahari muncul, bersinar dengan cerahnya dan anda dapat melihat segala sesuatu di sekitar anda. .

Kelima rintangan adalah kemalasan dan kelambanan, keadaan pikiran yang berpikir, dan seterusnya. Untuk menyadari mereka adalah seperti membersihkan pikiran dari sampah. Ketika anda menyapu lantai, mulanya anda membuang dulu potongan yang besar, namun potongan yang kecil masih tersisa. Pekerjaan anda belum selesai dan ketika anda membuang potongan sampah yang lebih kecil, butiran debu masih ada yang tertinggal. Bahkan setelah sapuan yang pertama, di sana masih ada butiran debu yang tersisa. Maka usaha harus terus dipertahankan sampai seluruh rintangan dan kekotoran itu dapat disingkirkan. Hanya dengan demikianlah kesadaran (sati) menjadi jernih, terang, dan bercahaya. Seseorang harus menetapkan hati untuk mencapai tujuan mengatasi rintangan ini. Ini adalah tugas pertama dari seorang pemeditasi ketika mereka berlatih meditasi kesadaran (meditasi vipassana). Setelah dapat mengatasi hal ini, maka obyek utama akan menjadi lebih jelas.

Tamat

Sumber : Majalah Vipassana Tribune, Vol 7, November 1999, Malaysia.

Alih Bahasa : Budiman (Mutiara Dhamma XVII)